

## *Étapes 1, 2, 3, fin de la saison de la découverte*

Nous voilà vers la fin de la saison de la découverte avec la prise de conscience de l'étape 3 qui dit : « C'est moi, c'est mon pattern. Le dénominateur commun de ce qui est arrivé et ce qui arrive, c'est moi. Il n'y a que moi qui puisse s'en sortir. Je peux avoir besoin d'aide et je dois faire le travail ». C'est un peu comme si nous étions encore à l'école et nos parents nous aidaient à faire nos devoirs. Nous pouvons recevoir de l'aide mais l'apprentissage et les efforts ce sont nous qui devons les faire. Lorsque nous embrassons cet état de conscience, la vie ne peut plus être la même. Nous ne pouvons plus blâmer quelqu'un ou nos circonstances. Nous ne pouvons plus mettre la faute sur nos patrons, notre conjoint, notre stress, notre solitude, notre vie sociale : c'est nous. Il y a une force et une sagesse qui émanent de cette réalité. Nous devons être assez guéri, entier, connecté et en paix avec nos polarités pour que cette sagesse et cette force puissent prendre leur envol.

Afin de se retrouver plus facilement, j'aimerais vous présenter rapidement ce que nous disons dans chaque stage. Voici une courte liste de questions ou de phrases que nous nous disons lorsque nous sommes en stage 1, 2 ou 3.

Pendant le stage 1 nous nous disons : « Pourquoi ça n'arrive qu'à moi? Pourquoi ça ne m'arrive pas à moi? Pourquoi moi? Pourquoi pas moi? Ça va finir quand tout ça? » Les émotions qui accompagnent le stage 1 sont le désespoir ou la sensation que rien ou personne ne pourra jamais nous aider. Nous éprouvons une perte ou un manque de quelque chose. Parfois, nous ne savons même pas quoi. Nous nous sentons séparés de nous-mêmes, isolés et nous souffrons sans espoir. Dans ce stage, nous voulons nous reconnecter. Ce n'est que lorsque cette reconnexion s'effectue que nous devenons assez guéri pour passer à l'étape suivante; le stage 2.

Au stage 2 nous nous disons : « Qu'est-ce qui cause ça? Qui a raison et qui a tort? Comment faire pour réparer ça? Qu'est-ce qui est le meilleur? Qu'est-ce qui est le pire? Pourquoi m'a-t-il ou m'a-t-elle fait ça? Ce n'est pas juste! Ça ne devrait pas arriver ». Les émotions ressenties sont souvent celle de la colère, de la rage, du bonheur et de la satisfaction. Si vous êtes un dirigeant d'entreprise vous vous dites : « Comment puis-je réparer tout ça? Pourquoi ça ne marche pas? C'est quoi le problème? Comment faire pour éliminer le problème? Ça vient d'où tout ça? »

En stage 2, nous sommes entre le bien et le mal, entre le bon et le mauvais, entre ce qui doit être et ce qui ne doit pas être. Toutes les guerres, les conflits, les histoires d'amour ou de haine, presque toutes les religions et politiques sont en stage 2.

Nous réalisons vers la fin de cette étape que nous avons des polarités et que ces polarités dirigent nos vies. Tout ce que nous avons à faire c'est de connecter avec nos polarités. Lorsque nous connectons avec celles-ci, il y a souvent une sensation d'absurde qui l'accompagne. On ne sait pas si nous devons rire ou pleurer. Souvent nous faisons les 2. Rire pendant un enterrement exemplifie bien cette situation. Puis, nous réalisons que nous pouvons vivre avec nos polarités. Nous n'avons pas besoin de les justifier, de les améliorer, de les changer, de les aimer ou de les détester. Seulement d'en devenir « Conscient », de les « Reconnaître » et de les « Accepter » (C.R.A.).

Puis arrive l'étape 3 où nous nous avons l'impression d'être pris ou coincé. Une analogie personnelle : Il a neigé de la grosse neige humide, environ 20 centimètres. Vous êtes stationnés sur le rebord du trottoir. La charrue est passée et a enseveli votre voiture. Votre voiture est coincée. Vous arrivez à bouger de quelques centimètres vers l'avant ou vers l'arrière. Les pneus tournent dans le vide. Quelqu'un vient vous aider. Il vous offre de conduire pendant que vous poussez. Et vous poussez, poussez. Vous êtes de plus en plus frustré de vous être garé à cet endroit, de ne pas pouvoir vous dégager, d'avoir à demander de l'aide. Plus vous poussez moins ça bouge. Non seulement ça n'avance pas, mais toute la gadoue est maintenant projetée par les pneus vers l'arrière et vos pantalons et votre manteau en sont remplis. Comme si n'était pas assez, vous ressentez un froid aux chevilles. Vous réalisez que vos bottes sont en train de se remplir de ce merveilleux produit composé de sel, de calcium et de neige fondante. Vous ne pouvez plus rien faire pour vous en sortir. Tout a été fait.

Vous aimeriez que quelqu'un vienne et vous prenne dans ses bras et vous dise que tout ira très bien. Avec ce court moment de réconfort, vous recommencez à pelleter avec une nouvelle énergie et vigueur. Vous poussez à nouveau et voilà, ça bouge. Vous continuez à pousser parce que vous ne voulez surtout pas arrêter, de peur que vous vous embouriez à nouveau.

L'émotion principale du stage 3 est la frustration. C'est le « temper tantrum » des adultes. On voudrait faire comme les enfants sauter sur place, crier, pleurer, mais personnes ne nous écoute ou réagit. Nous disons : « Pourquoi je continue à faire ça? Pourquoi je me sens si coincé ou si pris? » Avec la frustration se joint un sentiment de patience et de sagesse. Nous réalisons qu'il y a un temps pour tout. Nous réalisons également que nous répétons ces habitudes partout dans notre vie. C'est le déjà vu. Puis nous nous disons : « C'est assez! Ça suffit! », et nous sommes à l'étape 4. »

Nous avons une promotion pour le temps des fêtes. Si vous connaissez des personnes qui bénéficieraient des soins d'Analyse Vertébrale Network, vous nous donnez leur nom, leur adresse postale et nous leur enverrons une carte de Noël en votre nom avec une lettre explicative et un certificat-cadeau pour un examen sans frais incluant les radiographies (si nécessaires). Ils n'auront qu'à téléphoner pour prendre rendez-vous. Tout ceci est offert par la clinique, sans frais pour vous.

Notre prochain atelier régulier sera le mardi 14 décembre à 19 h et en anglais le 15 décembre à 19 h. Nous aurons également un atelier sur Le Stress le 19 janvier, en anglais le 12 janvier, à 19 h 15, un atelier sur le SRI en anglais le 16 février, un autre sur les Saisons en français le 9 février et pour la première fois un atelier sur le ADHD en français le 26 janvier à 19 h 15.

**Dr Pierre Bernier, D.C. 13.12.10**

Droits d'auteur Pierre Bernier, D.C.

Ne peut être reproduit que dans son intégralité.

Visitez notre site : [www.chironetwork.com](http://www.chironetwork.com)

Pour recevoir l'article de la semaine gratuitement, par courriel, écrivez-nous [chirostjoseph@hotmail.com](mailto:chirostjoseph@hotmail.com) avec la mention « inscrire ».